

# 十日市場地域ケアプラザ 定期開催事業のご案内(令和7年1月現在)

## 介護者の集い たんぽぽ

介護をしている方、介護経験のある方にご参加いただき、茶話会を行っています。  
日時:毎月第2水曜日 13:30~15:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象:現在介護をしている方、介護経験のある方(登録制) 問合せ先:045-985-9034

## お元気チェック

身長・体重・体脂肪率・BMI・血圧・握力などの測定や看護師による健康講話を実施しています。  
日時:毎月第1金曜日 9:30~11:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象:65歳以上それ以下の方はご相談ください(予約不要) 問合せ先:045-985-9034

## 元気のわ

あかるく・あたまを使って・あきらめないをコンセプトに楽しみながら認知機能の維持・向上を目指しています。介護予防の先生によるフレイル予防の講座が受けられます(不定期)  
日時:毎月第2、4火曜日 13:30~15:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象:対象:65歳以上、それ以下の方はご相談ください(予約不要) 問合せ先:045-985-9034

## よちよち園S

乳児親子を対象とした“お話の場”です。  
日時:毎月第4木曜日 10:00~11:30 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象:0歳~歩く前までの親子(事前申込制・先着順) 問合せ先:045-985-6321

## よちよち園B

乳幼児親子を対象とした“遊びの場・つどいの場”です。  
日時:毎月第2月曜日 10:00~11:30 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象:0歳~未就学前までの親子(事前申込制・先着順) 問合せ先:045-985-6321

## ゆるふわ親子体操

お子様のリズム遊びや手遊び!一緒に遊びながら産後の体の改善や育児に必要な体力がつく体操をしていきます。  
日時:毎月第4月曜日 10:30~11:30 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象:3か月以上未就園児親子(事前申込制・先着順) 参加費:300円(保険代等)  
問合せ先:045-985-6321

## ゆうゆうカフェ

子育て世代からシニア世代どなたでもつどえるカフェです。自由におしゃべりしたり交流できる場です。おいしいコーヒーを入れてお待ちしております。  
日時:毎月第2金曜日 13:00~15:00 場所:十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象:どなたでも コーヒー代:1杯100円 問合せ先:045-985-6321

ホームページやSNSでの発信、館内掲示やチラシの配架も行っていますので、ご確認ください。

## 地域情報サイト

### 十日市場・新治西部地区「つながり隊」閉鎖のご連絡

平成28年に誕生した「つながり隊」ですが今年度をもって終了いたします。ご活用してくださったみなさま、ありがとうございました。

【十日市場地域ケアプラザ】  
〒226-0025  
横浜市緑区十日市場町825-1  
【休館日(施設点検日)】  
毎月第3月曜日  
年末年始(12月29日~1月3日)  
【交通機関】  
・JR横浜線 十日市場駅より徒歩5分  
・横浜市営バス、東急バス、  
神奈川中央交通バスの各路線  
十日市場駅前下車 徒歩5分



## こんにちは♪ 介護相談窓口

横浜市十日市場  
地域ケアプラザ です!  
第156号

地域ケアプラザは、地域の身近な  
福祉の相談施設です。ぜひご相談ください。

▶  
ホーム  
ページ



▶  
LINE



▶  
X



▶  
つながり  
隊



発行日:令和7年1月1日  
社会福祉法人 神奈川県済会  
横浜市十日市場地域ケアプラザ  
発行責任者 糸井 大理  
横浜市緑区十日市場町825-1  
TEL:045-985-6321  
FAX:045-985-6325  
ホームページ:<http://kyosaikai.jp/tokaichiba-cp/>

## 謹んで新春のお喜びを申し上げます

新しい年がすばらしい一年になりますよう  
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。  
昨年は皆様の力添えのおかげもあり、さまざまな事業を行うことができました。今年も地域の皆様が楽しく集える広場のような居場所となるよう、職員一同力を合わせて取り組んでまいります。変わらぬご指導をお願いいたします。



所長 糸井 大理

## 十日市場地域ケアプラザ事業のご案内

地域ケアプラザは、横浜市独自の施設で誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域づくりを進める5つの部門を設置して、取り組みを進めています。  
開館時間:平日・土曜日9:00~21:00(夜間利用がない場合、18:00で閉館となります)  
日曜日・祝日9:00~17:00

休館日(施設点検日):毎月第3月曜日・年末年始(12月29日~1月3日)

### 1. 地域活動交流事業

赤ちゃんから高齢者、障害がある人など地域に暮らす方が対象で地域の支えあい作りを一緒に取り組む横浜市独自の事業です。  
自主事業の企画運営、地域活動団体への部屋貸し、ボランティア育成、情報提供などを行っています。

### 2. 地域包括支援センター(福祉相談電話番号:985-9034)

地域の身近な相談窓口です。介護や福祉のご相談、介護保険申請受付、介護予防や健康づくりのお手伝いなどを行っています。お気軽にご相談ください。相談は無料です。

相談対応時間:平日・土曜日9:00~18:00、日曜日・祝日9:00~17:00です。

(年末年始及び月1回の施設点検日は休館)

上記以外の時間帯は、看護師等が対応するコールセンターに転送し、対応します。

☆担当地域:新治町・十日市場町・長津田みなみ台7丁目8番19号~27号、9番~32番

※お待たせさせない為に、ご来館の日時を調整致しますので、事前にお電話ください。

また、要支援1・2の方の予防プラン作成、サービスの調整、地域のネットワーク作りなども行っています。

### 3. 生活支援体制整備事業

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし続けられるように、生活の支えとなるような仕組みづくりのお手伝いをします。

年齢を重ねてもお互いに支え合い、いつまでも元気に活躍できるまち作りをお手伝いします。

※地域のみなさまが、元気で楽しく過ごせる活動や居場所がありましたら教えてください。

### 4. 居宅介護支援事業

介護支援専門員(ケアマネジャー)が、介護保険制度で要支援、要介護認定を受けた方を対象に、住み慣れた地域で自分らしい生活が過ごせるように、ケアプランの作成やサービス事業所との連絡調整を行います。

### 5. 通所介護事業(デイサービス)

要支援、要介護認定を受けた方に、日帰りで入浴、食事、機能訓練、レクリエーションなどを専門のスタッフがサービスを提供する介護保険事業です。

## 冬場の体調管理



関東地方の冬は気温が下がり、空気も乾燥するなど、年齢を重ねるとともに、普通に暮らしていても気をつけるべき健康リスクが増えるため、ささいなことにも注意が必要になります。

今回はヒートショック、冬季うつについて解説します。

ヒートショックとは、寒い場所から暖かい場所へ移動したときに、血圧が激しく変動して心筋梗塞や脳梗塞、失神などを引き起こすことです。

高齢者は、特に入浴時のヒートショックに注意しましょう。暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、湯船で熱いお湯につかるという一連の流れにより、ヒートショックが起こりやすくなります。さらに、高血圧などの血圧に関する持病を抱えている方は、より注意が必要です。

ヒートショックの対策としては、脱衣所やトイレなどの気温の低い部屋を暖房器具で暖め、部屋と部屋の温度の差をなくすことが重要です。また、入浴前の水分補給や湯船の温度を高くしすぎないこと、長湯しないことにも気をつけましょう。

冬季うつとは、冬の日照時間の短さや寒さによって引き起こされる「季節性感情障害」といううつ病の一種です。冬になると日光に当たる時間が減り、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌が減り、気分が落ち込みやすくなると考えられています。

冬季うつは冬の始まりとともに発症し、春先になると症状が落ち着いていくのが特徴です。

冬季うつを防ぐには、日光を浴びてセロトニンの分泌を促すとよいとされます。軽いウォーキングや散歩は日光を浴びる機会になり、同時に体を動かすことで筋肉量の低下を防げます。

また、セロトニンは脳内で作られますが、その材料として必須アミノ酸のトリプトファンが必要となります。トリプトファンは、大豆製品や乳製品、たまご、バナナなどに含まれているため、これらの食品を積極的に摂るのもおすすめです。

演題:心える股関節疾患～予防から治療の実際～

講師:横浜新緑総合病院 整形外科 医長 葛西亨先生  
理学療法士による健康体操レクチャー

日時:令和7年3月8日(土) 10:00～11:30(受付9:30～)

場所:横浜市十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

募集人数:30名(先着順)

申し込み開始日:令和7年2月1日(土) 10:00～

申し込み先:横浜市十日市場地域ケアプラザ 045-985-6321

## デイサービスだより

～笑顔があふれ、元気になれるデイサービス～

### 2025年の干支作り『巳年』

おめでたい巳のお飾りを作成しました

身体は白いうろこを一枚ずつ立体的になるように貼り、舌は爪楊枝を使い丁寧に毛糸を貼って仕上げました。

4～5人の共同作業で7日間ほどかけて完成しました。

お正月のデイサービスの壁面を飾る予定です。

お近くにお越しの際はご覧になってください。



### ボランティア募集!

アクティビティ・傾聴・創作など、利用者さんと楽しい時間を過ごして頂ける方お待ちしております。

問い合わせ・申し込み先:電話045-985-6321 担当:福島

### ◀ 新任職員挨拶 ▶

こんにちは!この度11月1日付で十日市場地域ケアプラザ地域包括支援センター主任介護支援専門員として着任いたしました高村と申します。

新治西部・十日市場ヒルタウン地区にお住まいの方の介護相談などを担当させていただきます。介護が必要になっても、住み慣れたこの町で暮らし続けるためにはどうしたらよいか、と一緒に考えていきましょう。皆さまに「相談してよかった」と言ってもらえるような相談員になれるよう頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。